

积极乐观就是以乐观的解释风格对待生活中出现的任何困难和令人不快的事件。积极乐观的基本策略是三种解释模型。当好事情发生时，将好事情的发生归结为内因、必然性和普遍性。当遭遇坏事情时，将坏事情的发生归结为外因、偶然性和个别性。

讨论方向：

第一，积极心理学或积极教育学是廉价的心灵鸡汤或简单的成功学吗？

第二，积极心理学是否鼓励当事人平时积极努力，以便为“将坏事归结为外因而将好事归结为内因”提供强大的事实基础？

第三，为什么说，积极暂停是积极乐观和积极主动的解毒剂？